

# 12月給食だより



2025年

雲南市中央学校給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食 目標

## 寒さに負けない食事をしよう！

日に日に寒さが増し、本確定な冬の訪れを感じるころとなりました。

寒い時こそ、バランスの良い食事をとり元気に過ごすことが大切です。

冬野菜には、体を温めてくれる効果があったり、お鍋やお汁など温かい料理に向いている野菜が多くあります。そんな冬野菜をしっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう。

## かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>1</b> むぎごはん 牛乳 豚キムチ 大根のナムル 白菜の生姜スープ エネルギー (kcal) 幼 437 小 538 中 701	<b>2</b> ぼうさいこんだて 防災献立 むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース ほうれん草とワカメのあえ物 とりだんご汁 エネルギー (kcal) 幼 455 小 623 中 740	<b>3</b> むぎごはん 牛乳 さごしのカレーマヨ焼き 柚子ドレッシングサラダ せん切り野菜のスープ エネルギー (kcal) 幼 437 小 539 中 702	<b>4</b> クリームスープスパゲティ 牛乳 ホキのから揚げ ブロッコリーのマリネ エネルギー (kcal) 幼 491 小 679 中 863	<b>5</b> むぎごはん 牛乳 とり肉とサツマイモのみそだれ 梅かつおあえ かぼちゃと豆腐のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 473 小 591 中 728
<b>8</b> まめなそぼろごはん 牛乳 五目きんぴら 鶏だんごと白菜のすまし汁 エネルギー (kcal) 幼 492 小 616 中 758	<b>9</b> むぎごはん 牛乳 ぶた肉のねぎ塩炒め わかめ入りナムル 中華卵スープ エネルギー (kcal) 幼 464 小 579 中 716	<b>10</b> むぎごはん 牛乳 さばの香味焼き かぼちゃとサツマイモのサラダ だいこん大根とかぶのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 518 小 653 中 798	<b>11</b> むぎごはん 牛乳 ミンチカツ だいこんサラダ お豆のポタージュ エネルギー (kcal) 幼 544 小 648 中 797	<b>12</b> むぎごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ ひじきのごまサラダ マーボー大根 エネルギー (kcal) 幼 524 小 656 中 812
<b>15</b> むぎごはん 牛乳 ★もりもり野菜炒め 大根のゆかり和え さつまいもの豆乳みそ汁 ★印は「簡単！朝ごはんレシピ」の応募メニューです。 エネルギー (kcal) 幼 486 小 605 中 748	<b>16</b> 雲南☆まいもんの日 吉田げんき米ごはん 牛乳 あじのおろし煮 青菜のおかかあえ 冬野菜のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 431 小 518 中 705	<b>17</b> おたのしみ献立 むぎごはん 牛乳 もみの木ハンバーグのトマトソース グリーンサラダ 白菜のコンソメスープ お楽しみケーキ エネルギー (kcal) 幼 521 小 608 中 751	<b>18</b> むぎごはん 牛乳 とりのから揚げレモンソース スイートポテトサラダ スパイシースープ エネルギー (kcal) 幼 550 小 693 中 868	<b>19</b> 冬至献立 むぎごはん 牛乳 ぶた肉と根菜のきんぴら ゆずびたし かぼちゃのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 452 小 557 中 708
<b>22</b> むぎごはん 牛乳 アジのみそマヨ焼き 納豆和え 根菜のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 469 小 581 中 713	<b>23</b> パン 牛乳 スラッピージョー ツナサラダ カレースパイスコンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 413 小 574 中 707	<b>24</b> ポークカレーライス 牛乳 米粉のチキンカツ こんにゃくサラダ エネルギー (kcal) 幼 535 小 651 中 789	<b>今月の地元食材</b> こめ、ぎゅうにゅう、ねぎ さつまいも、さといも、だいこん、 はくさい、こまつな、ほうれん草 きゃべつ、ピーマン、かぼちゃ にんにく、かぶ、たまご	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

## 「雲南☆まいもんの日」

今月の「雲南☆まいもんの日」は、吉田町の「元気ファームズ吉田」さんが作られた「吉田げんき米」が登場します。吉田町の豊かな自然の中で育った、「コシヒカリ」という品種のお米です。よくかんで味わっていただきます。

また、みそ汁には雲南市で収穫された白菜やだいこん、里芋などの冬野菜としょうがを入れて、体の芯から温まる「冬野菜のみそ汁」です。

しっかり食べて、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。



## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。

ふゆやす ねんまねし にはん でんとうてき ぎょうじしよく かいき  
冬休みには、年末年始があり日本の伝統的な行事食に触れる機会も  
たくさんあります。ぜひ、食に込められた願いを知り、日本の伝統的な  
食文化を大切にしていましょ。

### おせち料理



それぞれ、  
どんな意味が  
あるかな？

### 雑煮



地域によって  
味付けが違うよ！

令和7年度 12月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤 (血や肉となるもの)		黄 (力や体温となるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
1	むぎごはん			米 麦			
(月)	豚キムチ	豚肉			油	ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ
	大根のナムル				ごま油	ほうれん草 人参	大根 もやし
	白菜の生姜スープ	豆腐		チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参	玉ねぎ 白菜 根深ねぎ しょうが
2	むぎごはん			米 麦			
(火)	ハンバーグのトマトソース	FMハンバーグ		三温糖 中濃ソースAF 片栗粉		トマトケチャップ	
	ほうれん草とわかめのあえ物	チキンささみ	わかめ		和風たまねぎドレッシング	ほうれん草	切干大根 コーン
	とりだんご汁	鶏肉団子 ミニ絹厚揚げ みそ				大根葉	干し椎茸
3	むぎごはん			米 麦			
(水)	さごしのカレーマヨ焼き	さごし		カレー粉 粒マスタード (レモン)	ノンエッグマヨネーズ	パセリ	
	柚子ドレッシングサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ ゆず果汁
	せん切り野菜のスープ	豚肉		チキンスープ	油	人参 大根葉	大根 白菜
	スパゲティ			スパゲッティ			
(木)	クリームスープパゲティ	鶏肉 豆乳	粉チーズ	チキンスープ	油 シチュールウ	人参	にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ コーン
	ホキのから揚げ	ホキ		片栗粉	油	パセリ	
	ブロッコリーのマリネ	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	人参 ブロッコリー	キャベツ 大根
5	むぎごはん			米 麦			
(金)	とり肉とサマワのみそだれ	鶏肉 みそ		さつまいも 三温糖	油		
	梅かつおあえ	かつおぶし		三温糖		ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ 梅
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし			かぼちゃ	大根 しいたけ 根深ねぎ
8	むぎごはん			米 麦			
(月)	まめなそぼろごはんの具	豚肉 大豆 おから		三温糖 カレー粉	油		しょうが えだまめ
	五目きんぴら	豚肉 さつまあげ (玉ねぎ)		三温糖	油	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく
	鶏だんご汁	鶏肉団子 みそ	煮干しだし			人参	大根 白菜 根深ねぎ
9	むぎごはん			米 麦			
(火)	ぶた肉のねぎ塩炒め	豚肉		中華スープ	油 ごま油	ピーマン	しょうが にんにく 根深ねぎ
	わかめ入りナムル	ツナフレーク	わかめ	三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	大根
	中華卵スープ	豆腐 たまご		じゃがいも チキンスープ 中華スープ 片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ もやし 白菜
10	むぎごはん			米 麦			
(水)	さばの香味焼き	さば		三温糖			しょうが にんにく
	かぼちゃとサマワのサラダ	大豆 チキンささみ		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ	えだまめ
	大根とかぶのみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし			人参	大根 かぶ 白菜 根深ねぎ
11	むぎごはん			米 麦			
(木)	ミンチカツ	ポーク&チキンミンチカツ			油		
	だいこんサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草	大根
	お豆のポタージュ	鶏肉 大豆 白花生ペースト 豆乳		じゃがいも チキンスープ 片栗粉	油 シチュールウ	人参	玉ねぎ 白菜 えだまめ
12	むぎごはん			米 麦			
(金)	いわしの竜田揚げ	いわし		片栗粉	油		しょうが
	ひじきのごまサラダ	うす揚げ	芽ひじき	三温糖	ごま	ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ
	マーボー大根	豚肉 トウバンジャン 大豆 みそ		三温糖 中華スープ 片栗粉	油 ごま油	人参	しょうが にんにく 大根 しいたけ 根深ねぎ
15	むぎごはん			米 麦			
(月)	もりもり野菜炒め	豚肉 みそ		三温糖	ごま油	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ もやし
	大根のゆかり和え	出雲のちくわ				ほうれん草 しそ	大根 キャベツ
	さつまいもの豆乳みそ汁	豆腐 みそ 豆乳	煮干しだし	さつまいも		人参	玉ねぎ 根深ねぎ
16	吉田げんき米ごはん			米			
(火)	あじのおろし煮	あじ		三温糖			しょうが 大根
	青菜のおかあえ	かつおぶし		三温糖		人参 ほうれん草	キャベツ
	冬野菜のみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	里芋		人参	かぶ 白菜 根深ねぎ
17	むぎごはん			米 麦			
(水)	もみの木ハンバーグのトマトソース	FMもみの木ハンバーグ		三温糖 中濃ソースAF 片栗粉		人参 トマトケチャップ	玉ねぎ コーン グリンピース
	グリーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ
	白菜のコンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 いんげん	大根 白菜 コーン
	お楽しみケーキ			お米deクリスマスケーキ(ファ3)			
18	むぎごはん			米 麦			
(木)	とりのから揚げレモンソース	鶏肉 大豆		片栗粉	油		にんにく レモン果汁
	スイートポテトサラダ	チキンささみ		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー 人参	えだまめ
	スパイシースープ	鶏肉		カレー粉 チキンスープ	油	人参	大根 白菜 根深ねぎ
19	むぎごはん			米 麦			
(金)	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		三温糖	ごま油	人参	しょうが ごぼう こんにゃく
	ゆずびたし	かつおぶし				ほうれん草	大根 キャベツ ゆず果汁
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし			かぼちゃ	白菜 かぶ 根深ねぎ
22	むぎごはん			米 麦			
(月)	アジのみそマヨ焼き	あじ 白みそ			ノンエッグマヨネーズ		
	納豆和え	納豆 かつおぶし	ちりめんじゃこ もみのり	三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ
	根菜のみそ汁	うす揚げ みそ	煮干しだし	さつまいも		人参	大根 こんにゃく 根深ねぎ
23	パン			パン			
(火)	スラッピージョー	豚肉 大豆 おから		ウスターソースAF 三温糖	油	人参 トマトケチャップ トマトピューレ パセリ	にんにく 玉ねぎ
	ツナサラダ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参	キャベツ
	カレーライスコンソメスープ	豚肉		じゃがいも カレー粉 チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ 白菜 しょうが コーン
24	むぎごはん			米 麦			
(水)	ポークカレー	豚肉 大豆		カレー粉 じゃがいも チキンスープ 中濃ソースAF	油 カレールウ	人参 トマト缶	にんにく 玉ねぎ
	米粉のチキンカツ	ポテトとお米のささみカツ			油		
	こんにゃくサラダ	ツナフレーク		三温糖	ごま油	ほうれん草	こんにゃく キャベツ 大根